第2章

実践！「1分間血流アップ体操」

CamScannerでスキャン

座りながらできるから、足や腰の痛い人でもOK！

さあ、ここからは、いよいよ「1分間血流アップ体操」の実践編です。

そこで、ちょっと物騒なお話からはじめさせていただきますね。

時代劇に出てくる磔（はりつけ）刑という極刑がありますよね。

地面に置いた柱に縄で手首、上腕、足首、胸、腰を縛り付ける刑罰で、江戸時代には執行人が下から槍で刺すという方法で刑が執行されていました。大河ドラマなどでも、たびたび見たことがあるシーンではないでしょうか。

しかし、じつは、**人は磔にされているだけでも命を落としてしまうんです。**

縛られているだけでは、直接的に命を奪うような方法には見えません。ところが、磔になると、血流が途絶えます。

特に足から心臓へと戻る血液の流れが著しく低下し、最終的には脳に血が届かなく

CamScannerでスキャン

なる脳虚血となって亡くなるんです。

医師の立場からすると、本人はとても苦しく、きわめて野蛮な方法です。

もちろん、現在は磔刑という刑はありません。でも、日常生活の中で、知らず知らずのうちに、「磔刑を強いられている」と言ったら驚くでしょうか。

血流にとって悪い食生活や生活習慣を行っているとしたら、それはゆるやかな磔を自ら行っている状態なんです。

血液の循環に問題が生じることで、体にはさまざまな不具合が生じます。

腰痛。

肩こり。

神経痛。

冷え性。……

血液の循環が滞ると、細胞へ栄養と酸素が届かず、病気になってしまうんです。

こうしたゆるやかな磔刑状態から体を救うには、次の3つを正常に働かせないとい

CamScannerでスキャン

けません。

ひとつ目は「血管」。血液の通り道です。ここが詰まったり、汚れていてはいけません。

2つ目は「自律神経」。血液の量を調整しています。これが乱れると血液の量の調整がうまくいきません。

3つ目が「筋肉ポンプ」。血液の流れに深く関わっています。ポンプが作動しないと、血液を心臓にうまく戻せません。

「1分間血流アップ体操」は、この血管、自律神経、筋肉ポンプの3つのポイントに刺激を与え、血流を改善させるとてもかんたんな体操です。

医師として、この体操を開発するときに心がけたのは、誰もがラクに楽しめることでした。ハードな筋トレでは、ケガの危険がつきまといます。私自身もきつい運動が続いたためしがありません。

やるからには楽しく、長く、習慣化できること。

CamScannerでスキャン

そこで、筋力の落ちた高齢者や運動不足の中高年の方でもすぐにできるよう、「座りながらできる体操」を中心に開発しました。

くる日もくる日も実験！
最新式の医療機器で測った驚きの効果とは！

ラクラクできるからといって、効果が低いわけではありません。むしろ、その、逆なんです。

今回、当院では、「血流」を血液の流れのスピードと量から測定することのできる最新式のエコーを使って、効果を測定しました。

当初は診察の終わったあと、私の体をサンプル代わりに、さまざまな体操をためしながら、エコーで血流の改善度合いを測っていきました。

そして、これはという体操ができると、多くの患者さんたちに協力をお願いし、体操前後の血流の測定をさせてもらったんです。

CamScannerでスキャン

くる日もくる日も、血流アップのための体操を考えては、エコーで血流測定をして、その効果を測りました。

こうして開発した体操こそ、これからご紹介する5つの「1分間血流アップ体操」なんです。

結論から言うと、この体操を行うことで、測定部周辺の血流スピードが「平均1・5倍もアップする」ことがわかりました。なかには、2倍になる人もいました。

また、「流れる血液の量が増える」ことを、きちんと数値で確認できたのも、大きな収穫でした。量が増えることで、細胞への栄養や酸素の供給が高まるからです。

まとめると、こうです。

❶血流スピードが平均1・5倍もアップする

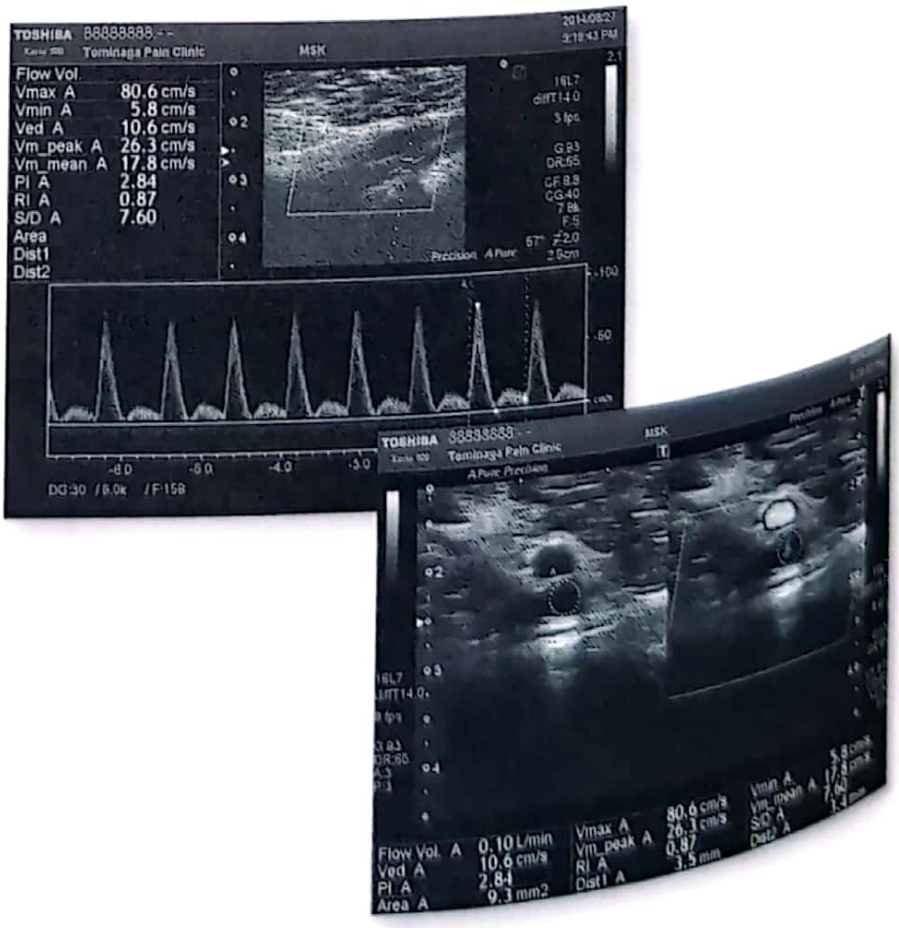
❷流れる血液の量が増える

これらの効果が、エコーによる血流の測定データによって裏付けられました。そこ

CamScannerでスキャン

で、この度、みなさんに自信をもっておすすめしようと、本にまとめることにしたんです。

多くの病気を遠ざける健康法！「1分間血流アップ体操」を、ぜひ、実践してみてくださいね。



CamScannerでスキャン

「1分間血流アップ体操」の5つのポイント

ポイント1

イメージ

血流を隅々まで行きわたらせるイメージをもち、筋肉をグーッと大きくゆっくり動かすこと。

ポイント2

呼吸

筋肉を縮ませるときに鼻からゆっくり吸い、伸ばすときに口から細く長く吐く。呼吸はゆっくり、ゆっくり、落ち着いて。

CamScannerでスキャン

ポイント 3

時間

所用時間は、ひとつの体操ごとに約１分間、５つなら５分間。ただし、体がきついなと感じたら、無理はしないこと。

ポイント 4

いつやるか

朝、昼、夜、いつ、どこでやってもOK。入浴後など、体が温まっているときに行うとより効果的。

ポイント 5

水分補給

水分補給は血流アップに効果的。体操の前、終わったあとなどにコップ１杯程度の水分をとるようにして。

CamScannerでスキャン

「1分間血流アップ体操」は

この5つ!

最新式のエコーで
血流アップ効果を
確認しながら開発した、
とっておきの５つの体操がこちら！
一度に５つすべてを行ってもいいし、
気分によってひとつだけ選んで行ってもOK！

1 肩スットン体操

肩をグッと上げて、ストンと落とす

2 指先ピーン体操

指先までピーンと伸ばし、ゆるめる

3 足先クイクイ体操

足を伸ばして、足首を上下にクイクイ動かす

4 両足パタパタ体操

足をつま先、かかとの順でパタパタと移動させる

5 シャガノバ体操

しゃがんで足首をつかみ、足を伸ばす

CamScannerでスキャン

3

4

5

1

2

CamScannerでスキャン

1 肩スットン体操

イスに深く腰掛け、目を閉じて、手を握り、肩をグーッと上げていきます。このとき、腕ではなく、肩だけを上げるイメージで。腕はそれにつられているイメージです。肩を上げていく間、鼻から息を吸い、グーッと持ち上げきったところで口からフーッと吐きながら、肩をスットン。一気に体の力を抜きましょう。手のひらを開くと、**指先がビリビリしているはず。これは血流がよくなった証拠です！**

CamScannerでスキャン

1

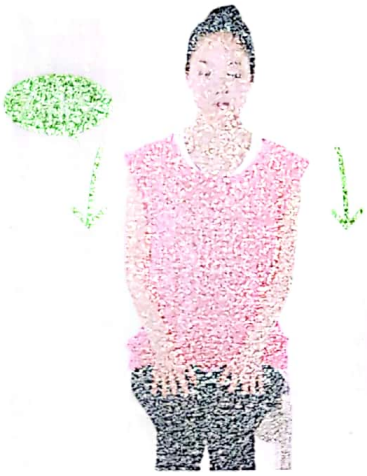
イスに深く腰掛ける。
手は太ももに。

2

目を閉じて、手を握ってから、肩をグーッと上げる。このとき、鼻から息を吸う。

3

目を閉じたまま、口から息を吐き、肩をスットンと下ろす。このとき、手も開いて。



4

元の姿勢に戻って、目を開けて終わり。これを3回くり返す。

CamScannerでスキャン

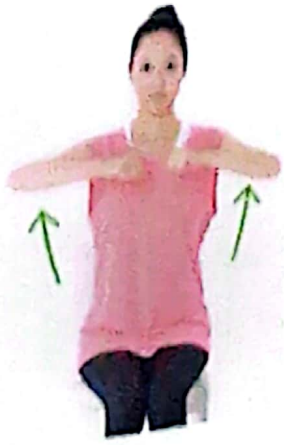
2 指先ピーン体操

肩甲骨を大きく動かし、腕を指先までピーンと伸ばすことで、背中の太い血管から指先の毛細血管まで血液を流す体操。ポイントは両手の指先を大きくひろげ、指を反らせて、伸ばしきること。その状態を5秒キープしたら、一気にゆるめる。**指先へジワジワと血液がめぐっていく感覚が残ります。**

CamScannerでスキャン

❶
イスに深く座り、リラックスする。

❷
両ひじを外に開きながら、胸の前に手を持ってきて、握る。このとき、鼻から大きく息を吸い込む。



❸
ひじを後ろに引き、肩甲骨をグイッと後ろに引っ張っていく。

❹
息を吐きながら、手のひらを前方にばーんと突き出し、1本1本の指をギュッと伸ばす。5秒間この状態をキープし、一気に力をゆるめて手を下ろす。

❺
ひざの上に腕を戻し、リラックス。これを3回くり返す。

❗ここがポイント

肩甲骨を開くときは、ひじを水平位で引くこと。ひじの位置は肩より上がらない。手は軽く握ったグーで

❗ここがポイント

肩から手首までは一直線に、指先は上方にピーンと伸ばす

CamScannerでスキャン

3

足先クイクイ体操

イスに深く座りながら両足をピンと前に伸ばした状態で、足首を上下にクイ、クイッと動かします。ポイントは、足の指先を意識して伸ばしたまま、足首をクイクイすること。その動きに合わせて、ふくらはぎの筋肉がストレッチされ、下半身全体の血流がよくなります。

CamScannerでスキャン

イスに深く座り、背もたれに背骨をつけて体重をかける。鼻からゆっくり大きく息を吸う。

口から細く長く息を吐きながら、両足を持ち上げ、腰からまっすぐに。力まず、ピーンと伸ばした状態をキープ。

ここがポイント

足は自然に伸ばした状態で

一度、鼻から息を吸って、口から吐きながら、つま先を上にピンと立てる。このときふくらはぎとアキレス腱がグッと伸びていることを意識して。

ここがポイント

足首を動かし、つま先を天井に向ける

今度はつま先を前方に伸ばす。息は細く長く口から吐きながら。これで伸びていたふくらはぎの筋肉がゆるむのがわかる。

ここがポイント

足首を動かし、つま先を真正面に向ける

小さく息を吸い、吐きながら足の裏をストンと地面に下ろす。これを3回くり返す。

CamScannerでスキャン

4 両足パタパタ体操

イスに座り、足先をつま先、かかとの順で1、2、3、4とパタパタと外に開いていき、今度は元に戻すように5、6、7、8で閉じていきます。ポイントは2つ。パタパタのときに足首を上下させること、がばっと大きく股を開くこと。これはふくらはぎの筋肉を刺激しつつ、太ももの筋肉を動かし、腰から下の血流をアップさせるためです。呼吸は気にせず、自然に、リズミカルに。

CamScannerでスキャン

① イスに浅めに腰掛け、つま先を少し開き、リラックスする。

② まず、かかとを上げ、つま先立ちに。

③ つま先を軸に、かかとを外側に開いて足を床につける。これで、1。

④ かかとを軸につま先を外側に開き、足をつける。これで、2。

⑤ ここから内側に戻っていく。かかとを軸につま先を内側に閉じ、足をつける。これで、5。

⑥ つま先を軸にかかとを内側に閉じ、足をつける。これで、6。

⑦ つま先を軸にかかとを外側に開き、足をつける。これで、3。

⑧ かかとを軸につま先を外側に開き、足をつける。これで、4。外側に開いていくのはここまで。

⑨ つま先を軸にかかとを内側に閉じ、足をつける。これで、7。

⑩ かかとを軸につま先を内側に閉じ、足をつける。これで、8。

⑪ つま先を軸にかかとを内側に閉じ、1の姿勢に戻る。これで、8。これを3回くり返す。

CamScannerでスキャン

5 シャガノバ体操

ここまでご紹介した4種類だけでも十分ですが、さらに血流を上げたい、という人におすすめの体操がこれ。効果は抜群ですが、かなり負荷のかかる体操なので、絶対に無理に行わないでくださいね。足の裏を地面につけたまま、しゃがみます。そして、手を足首へ。その姿勢のまま、できるところまで足を伸ばし、きついなというところで終了。しゃがんで、伸ばすからシャガノバ。回数は、1回か2回で十分です。

大腿動脈など足先に伸びる太い血管が近くを走っている、ハムストリングスという太もも裏の大きな筋肉が動くので、下半身全体の血流を改善することができます。

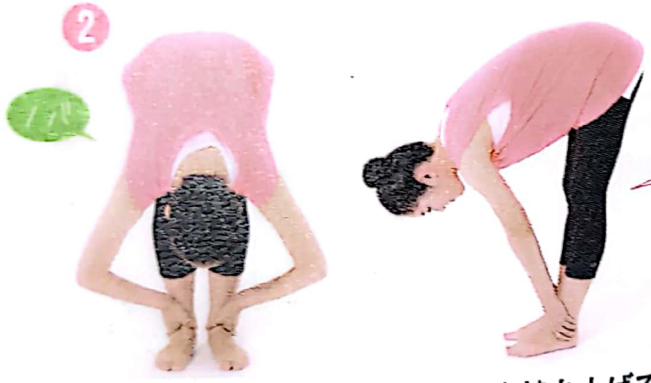
※気分が悪くなる方や、妊婦の方は行わないでください。

CamScannerでスキャン

1

しゃがんで足首をつかむ。手の親指は内側向き、くるぶしをつかむ。視線は下向き。鼻から大きく息を吸い込む（かかとが上がってしまう人はそれでも構いません）。

2



口からゆっくり息を吐き、おしりを持ち上げていき、足を伸ばしたところで息を吸って一休み。

ここがポイント

可能であれば、最初から最後まで、かかとはできるだけ地面につけて

ひざを伸ばしきる必要はない。絶対に無理しないで

3

ゆっくり息を吐きながら、1の姿勢に戻る。

CamScannerでスキャン

体操だけじゃない！

5つの「血流アップワザ」

も紹介します！

いつでも、どこでも
気軽にできる、超かんたんな
血流アップワザもご紹介します！
好きなときに、好きなものを行って。
「1分間血流アップ体操」とあわせて行えば、
効果もグーンとアップしますよ。

1 足裏たたき

足を組んで、足の裏をトントンとたたくだけ

2 足グーチョキパー

足をグー・チョキ・パー！　パーがけっこう難しいですよ

3 両手ニギニギ

指の横と横を重ね合わせるのがポイント！

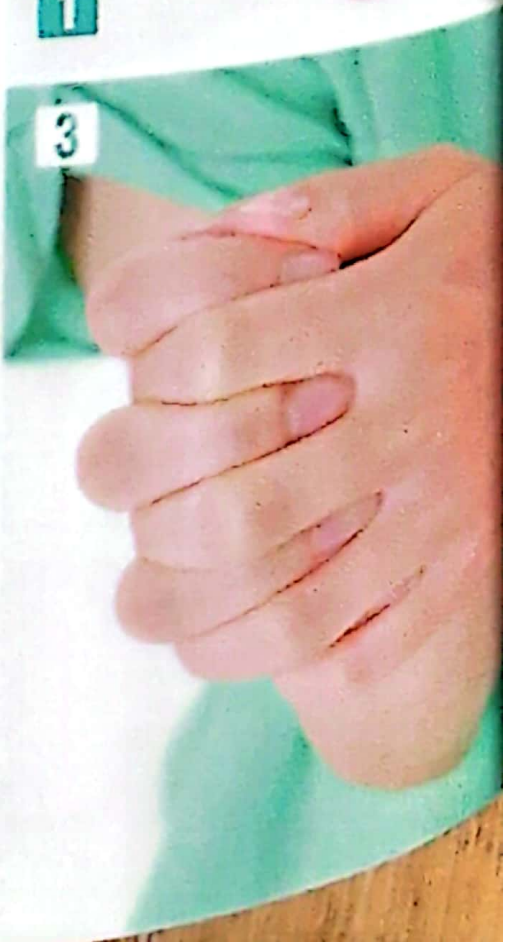
4 手の親指体操

ボケ防止にも効果的！

5 足先でタオルくしゅくしゅ

足の指でタオルを引き寄せて

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

1 足裏たたき

リラックスしてイスに座り、足を組みます。そして、足の裏の土踏まずとポコンと出た肉球のエリアをポンポンとグーでたたきましょう。ここを刺激することで、足の指先の血流が改善。足先の冷えの解消などが期待できます。

CamScannerでスキャン

1

イスに座って、足を組む。
手を軽く握って……。

▼

2

土踏まず、肉球のエリアをリズミカルにたたく。回数は左右10回ずつ。

CamScannerでスキャン

2 足グーチョキパー

イスに座り、かかとを床につけ、つま先は少し浮かせます。続いて、グー、チョキ、パーと指を動かします。指の動きに合わせて、ひざから下全体の筋肉が刺激され、血流をよくすることができます。足首から先の筋肉を動かすことは脳への刺激にもなり、転倒予防の効果も期待できます。

ずっと靴を履いていると、足の指1本1本を動かす能力が低下してきます。最初は親指以外なかなか自由になりませんが、続けるうち、5指をパッとパーにすることができるようになるはずです。

CamScannerでスキャン

イスに座り、つま先を上げて、グー。
しっかり握って！

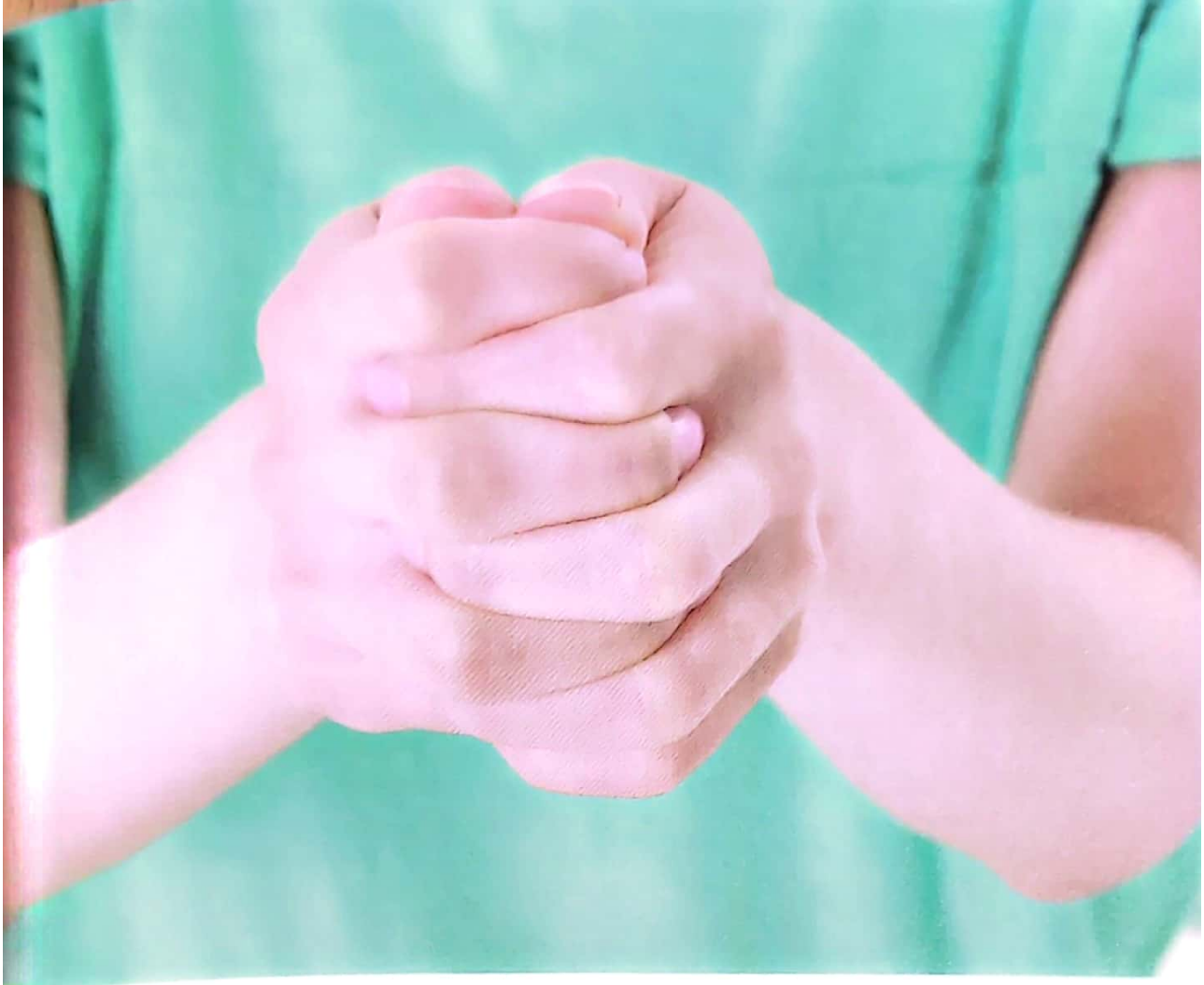
親指を上に反らせて、チョキ！

全部開いて、パー！
これを3回くり返す。

ここがポイント

薬指と中指の間を開くことを意識するとうまく開けるはず！

CamScannerでスキャン



3 両手ニギニギ

両手を軽く握ります。お祈りのように指を深く握りこむのではなく、**指の横と横を重ねあわせ、編むように、ふんわり握ります。**そして、指先と指の腹、股をやさしく、ニギニギとリズミカルにもむように動かします。**指先の血流改善と、脳への刺激によってボケ防止の効果も期待できます。**

CamScannerでスキャン

指の横腹と横腹を重ね合わせる。

親指をそろえる。

ニギニギニギともむように軽く力を入れる。
10回くり返す。

CamScannerでスキャン

4 手の親指体操

開いて、閉じて、ぐるりと回す！　この親指体操で、**手と腕の血流を改善します。**親指はほかの4本の指とは違い、動き方が立体的。ものを握る、つかむ動作は親指がなければ、難しくなります。これだけ器用に動く指はほかの哺乳類の指にはない特徴で、脳の発達にも大きく関係していて、**親指を意識的に動かすことはボケ予防に役立ちます。**

CamScannerでスキャン

手のひらを上に向け、親指を開く。

閉じて、開いて、小指の付け根に。

開いて、ぐるりと回して、閉じる。
左右３回ずつ。

CamScannerでスキャン

5 足先でタオルくしゅくしゅ

イスに浅めに腰掛け、足元にタオルを敷きます。ひざを直角にして、足をタオルの上に。指全体でタオルを手前に、くしゅくしゅと引き寄せていきましょう。**足首から先の筋肉をすべて使うので、ひざから下の血流が大幅に改善。冷え、しびれ、むくみ等の症状に効果があります。**

CamScannerでスキャン

イスに浅めに座り、ひざを直角にして、タオルに足を乗せる。

ここがポイント
タオルは薄めのものを使うとつかみやすい

タオルを足でつかみ、引き寄せる。

足をはなし、もう一度つかみ、引き寄せる。

さらに、足をはなし、もう一度つかみ、引き寄せる。左右3回ずつ。

CamScannerでスキャン

第3章

お風呂で健康！「血流アップ入浴法」

CamScannerでスキャン

「血流アップ入浴法❶」
肩までつからない

「1分間血流アップ体操」で血液の循環がよくなり、血流がアップすると体がポカポカと温まります。これによって、免疫力が高まり、病気を遠ざけることができます。じつは、お風呂に**「上手に」**入ることで、体操をしたのと同じように血流をアップさせることも可能です。

「1分間血流アップ体操」とあわせて、ここからご紹介する**「血流アップ入浴法」**を実践していただければ、さらに健康効果をアップさせることができますよ。

さて、まずお話ししたいのは**「お湯の量」**についてです。

体をどこまでお湯に、つけるか。これがとても重要なんです。

子どものころ、両親や祖父母からこんなふうに言われたことはないでしょうか？

CamScannerでスキャン

一言までしっかりつかりなさい！」
「100数えてから上がりなさい！」

もしかすると、今はあなたがお子さんにそう言い聞かせているかもしれません。しかも、もう十分に温まり、湯船から上がろうとしている子どもに「あと10数えるまでガマンして！」なんて言ってはいませんか？

じつはこの入浴方法、血流アップの観点から考えると、大間違い。
悪い入浴方法の代表例なんですよ。
理由はかんたん。
肩までつかると、血管が、水圧によってギューッと押さえつけられてしまうからなんです。
心臓よりも高い位置まで湯につかってしまうと、静脈の圧よりも水圧が高くなります。それによって、手足や内臓の静脈がギュッと圧迫され、血液が心臓に向かって一気に移動します（この状態を、医学的には「心臓への静脈還流が増える」と言いま

CamScannerでスキャン

す）。心臓は増えた分の血液をくみ出すために、無理して働くようになります。

肩までつかっている本人は、「いい湯だな」と思っていても、体は心臓に負担がかかるという「緊急事態」への対応に大わらわとなっているわけです。

人は、風呂で、死ぬ

仮にこの状態のまま長風呂をしてしまうと、血流が落ちていき、心臓や肺に大きな負担がかかります。

そして、さらに大きな問題が、**「お湯から上がるとき」**に起こります。ぐっと収縮し、心臓へ血液を戻していた手や足の静脈は水圧から解放され、一気に弛緩（しかん）します。しかも立ち上がりますから、重力によって下半身に向かって血液が勢いよく流れ出していく。

すると、**一時的に脳へ送られる血液量が減り、目の前が暗くなります。**

起立性低血圧症といって、いわゆる立ちくらみが起き、フラフラと倒れてしまうわけです。これは、大変危険です。

CamScannerでスキャン

もし、昔ながらの深い湯船だった場合、倒れた拍子に頭を打ち、意識を失い、溺れてしまうといった最悪のケースにおちいる可能性もあります。

事実、統計的に見ても、**自宅で亡くなる人が命を落としている場所は、圧倒的に「浴室」です。**特に高齢者は、加齢によって血管のやわらかさが失われているため、リスクが高まります。

とりわけ、医師から心臓が弱いと指摘を受けている方、高血圧の方、高齢者は肩までしっかりつかってはいけません。立ちくらみ、脳虚血、失神の原因になります。

おすすめは、**みぞおちまでつかる半身浴。**これを守るためにも「湯量は腰まで」をルールにしましょう。

どうしても肩までつかってゆったりしたいときは、**38℃から40℃のぬるめのお湯で3分以内。**これならば心臓や肺にかかる負担を減らすことができます。「湯温」については次項でくわしく解説しますね。

CamScannerでスキャン

［血流アップ入浴法 2］

湯温は38～40℃にする

「血流アップ入浴法」にとって湯量と並んで大切なのが、**お湯の温度**。湯温です。最近の湯沸し器には温度を表示する機能があります。ここで思い出していただきたいのですが、あなたは毎日、何℃のお風呂に入っていますか？

入浴に関する全国調査によると、日本人のお風呂の平均湯温は「41℃」です。この数字を目にして、**「ぬるめだな」と思った人は要注意**。きっと、あなたが入っているお風呂は熱すぎます。そもそも、外国人に比べ、日本人は熱いお風呂が大好きなんですよね。

湯温42℃以上の入浴は「熱気浴」といって、皮膚への刺激によって血圧を上昇させます。

熱いお湯は交感神経を刺激し、筋肉を引き締める作用があるので、筋肉の間を走る

CamScannerでスキャン

血管が収縮。リラックスできずに興奮状態になるだけでなく、血流が落ち、心臓への負担が増えてしまうんです。

当然、高齢者や高血圧の方にはおすすめできません。

ところが、**高齢者になればなるほど、熱い風呂を好む傾向があります。**これは皮膚の「温熱感受性」の劣化によるもの。皮膚の表面に**温点、冷点**と呼ばれる熱い、冷たい、を感じとるセンサーがあります。じつはこの温点、冷点の数は年齢を重ねるごとに減っていくんです。だから、熱さ、冷たさを感じにくくなるんですね。

夏場、本人には「暑い」という自覚がさほどないのに、熱中症で倒れる高齢者が多いのはこのためです。

最新の研究によると、温点、冷点は、20代と70代を比べると約半分になってしまうというデータもあります。なかでも湯船に入るとき、**最初にお湯に触れる足先の温点、冷点は20代に比べ、70代では3分の1ほどに。**

その結果、熱い、冷たい、の識別が鈍くなり、子どもなら「絶対ムリ！」と飛び出

CamScannerでスキャン

疲れを取りたきゃ、ぬるめで10分！

多くの血液を循環させようと負担を強いられながら、働くようになります。当然、血圧は上昇してしまいます。

お湯がぬるめか、熱めかによって、入浴時に交感神経と副交感神経のどちらの働きが高まるかが決まるわけですね。

おすすめは、断然ぬるめです。もう一度、言います。断然、ぬるめです。

ぬるめの湯温とは、夏なら38℃、冬なら40℃。

一方、42℃以上が熱めの湯温です。

体が疲れているときは、**ぬるめのお湯に10分ほどゆっくりつかりましょう。**お湯の量は、先ほどお伝えしたように、みぞおちあたりまでですよ。

これで副交感神経が働き、末梢血管が拡張。入浴から5分経過すると、白血球、リンパ球、NK細胞など、免疫力を支える免疫細胞が増えることがわかっています。

もちろん、血流もアップし、体の隅々まで栄養と酸素が行き届き、疲労物質も回収、排出されるので疲れが軽くなります。

CamScannerでスキャン

［血流アップ入浴法 3］

40℃で足湯、手湯を行う

「血流アップ入浴法」として、おすすめしたいのが、手軽にできて、血流がアップする、**足湯と手湯**です。

足湯は、足のくるぶしの少し上までをお湯につけて体を温めることで、全身の血流がアップします。

特に、**高血圧など体力が落ち、入浴によって疲労を感じやすい人にはもってこいの健康法です。**

深さのあるバケツを用意し、お湯をためます。湯船と違い、すぐに熱が飛んでしまうので42℃、43℃の熱めのお湯を入れ、40℃前後に下がったところで足をつけるイメージで準備しましょう。

足湯には半身浴と同じ程度の効果があるとされ、足先を温めることによって血管がひろがります。〝第二の心臓〟と呼ばれるふくらはぎなど、足の血液の循環をよくし、

CamScannerでスキャン

内臓の血液循環を改善させます。

手湯の場合は、洗面器やバケツなどに同様の温度のお湯を張り、手首から先をすっぽりとつけます。

手にも足にも、指先には交感神経に働きかける神経細胞の線維が集中しているので、40℃前後の湯温で緊張を取っていくと、脳がリラックスしていきます。

足湯、手湯ともに時間は1分間を目安に。1分つかったら、1分休み、また1分というセットを5回くり返すと効果的です。

昼休みの間や家事の休憩中、テレビを見ながらなど、「ながら入浴」が可能。それでも半身浴に近い効能が得られます。なぜなら、指先には、皮膚の血管運動を支配する神経が集中しているからです。

この神経は脳の視床下部の体温調節中枢につながっていて、温かいお湯で指先の血管を刺激することで、体温を上げることができます。寒い冬、クーラーのきいた夏に冷えを感じたときなど、1分間の足湯、手湯をためしてみてくださいね。

足先、手先がポカポカと温まり、そのぬくもりが次第に体全体へとひろがっていくことを実感できるはずです。

CamScannerでスキャン

［血流アップ入浴法 4］

目覚めたいときは43℃のシャワー！

寝覚めの悪い朝やなんとなくボーッとしたままの昼下がりなど、**頭をシャキッとさせたいときには、熱めのお湯を使うといいでしょう。**

43℃の湯温で交感神経を刺激し、体から目覚めさせる。

すると、体をふくころには、シャキッとしてきます。

ただし、先ほどもお伝えしたように、高温のお湯に長くつかるのは危険です。朝から43℃のお湯に入ってしまうと、温度と水圧によって受けるストレスが強くなりすぎ、湯上がりにはかえってだるくなってしまうこともあります。

あくまでもリフレッシュが目的ですから、湯船につかる必要はないんです。

寝覚めの悪い朝は、**熱いシャワー**をシャーッと浴びる。これから仕事だ、宿題だという前に、集中力を高めたいときにも**熱いシャワー**です。シャーッと。

CamScannerでスキャン

すると、肌の表面から交感神経が刺激され、頭も気分もスッキリします。寝苦しい熱帯夜のあとなど、ぜひ、おためしください。

一方、「今日は1日、とっても疲れたな……」という夜は、副交感神経を刺激してあげましょう。シャワーではなく、**湯船にたっぷり40℃前後のお湯を張って入りましょう。**特に**最初の5分は肩までどっぷりつかって**、体がフワッと軽くなる浮力を感じること。こうしてつかると体感する体の重さは9分の1に。関節や筋肉への負荷がぐっと減り、副交感神経が刺激され、とてもリラックスした状態になります。

5分経過したら、湯船の中にイスを入れる、またはお湯を少し抜くなどして、**楽な姿勢での半身浴に移りましょう。**

全身の筋肉が浮力を感じたことで、「重力」という緊張から解放されていますから、だらりと半身浴を続けることで血流がアップ。体の隅々まで栄養と酸素が運び込まれるだけでなく、疲れの原因となっている老廃物が運び出されます。

疲れた夜の入浴のポイントは、最初の5分間は40℃で肩までつかって全身浴、次に半身浴。これで血流がアップし、疲労が取れ、体のむくみも改善されます。

CamScannerでスキャン

［血流アップ入浴法5］

お風呂で「足先クイクイ体操」

第2章でご紹介した5つの「1分間血流アップ体操」のうち、シャガノバ体操以外の4つの体操は、お湯につかりながらでも行えて、とても効果的です。ただし、**お湯はぬるめの38℃で**。熱めのお湯につかりながら行うと、心臓への負担が大きくなり、血圧も上昇してしまいます。

なかでもおすすめは入浴しながらかんたんにできる**「足先クイクイ体操」**（70P参照）です。イスに座って行うときと同様に、湯船につかり、足を伸ばして（伸ばせない浴槽なら、入浴後に洗い場で行ってもOK）、つま先を上、前、上、前と、クイ、ストン、クイ、ストンと動かします。

すぐに〝第二の心臓〟と言われるふくらはぎの筋肉がグッと動いているのを感じるはず。温まり、血流のアップしている体に対して、さらなる刺激を加え、すっきりと疲労物質を洗い流す効果が期待できます。

CamScannerでスキャン

お風呂で「足先クイクイ体操」をやるときは、湯量はみぞおちあたりまで。湯温は38℃、左右の足首を上、前に10回ずつ動かし、ふくらはぎを刺激しましょう。ただし、気分が悪くなったら、すぐに中止してくださいね。

ちなみに、この「足先クイクイ体操」には中高年の女性に多い「深部静脈血栓症」を予防する効果があります。深部静脈血栓症は、別名「エコノミークラス症候群」と呼ばれ、亡くなる方も少なくない怖い病気です。

飛行機や自動車などの狭い座席に長時間座り、立ち上がって歩き出したときに呼吸困難に襲われ、倒れてしまう。飛行機の乗客だけでなく、タクシードライバーや震災時に車中で夜を明かした被災者など、たくさんの方が犠牲になっています。

同じ症状は手術後に入院する場合がある、ＩＣＵ（集中治療室）でも発生しやすく、医療関係者は大いに注意を払っています。特に、しばらく寝たきりで過ごす患者さんの足には、電動でふくらはぎをもみあげていくフットポンプと呼ばれる機器を取りつけることも。血液がスムーズに流れることは、体にとってそれだけ大切なことなんです。

CamScannerでスキャン

［血流アップ入浴法 6］

腰痛にもおすすめ！　足指グーチョキパー

お風呂で使うハンドタオル。これを使って血流がアップする体操を行うことができます。

まず、入浴中、湯船の底にタオルを沈めます。そして、足の指を使ってタオルをつかんでいく。最初は5本すべてを使ってのグーの形で。次に親指を上向きにグッと反らせながら、その他の指で挟み込む感じでつかみます。これがチョキ。最後に、つかんだタオルを勢いよく、パッとはなして、パーで終了。

この3段階を1セットで1分の間に5回くり返します。

名づけて「足指グーチョキパー・タオル体操」。

狙いは、足指の筋肉を自分の意思で収縮させ、ゆるませることです。これによって血流がアップします。

CamScannerでスキャン

また、歩行するための筋力アップにもなるので、中高年以降の方にぜひ、ためしていただきたい体操です。

足の筋肉を動かす神経と腰の神経はダイレクトにつながっています。

特に、第5腰椎と呼ばれる腰骨のいちばん下の骨は、腰痛やヘルニアと関係が深い部分。また、ここから出ている坐骨神経は腰からおしり、太もも、足の「モヤッ」とした痛みやしびれの原因となります。いわゆる「坐骨神経痛」です。

そんな症状に対して「足指グーチョキパー・タオル体操」はとても効果的。特に、**チョキのときの親指をグッと上向きに反り返す動きが、腰の痛みを感じる第5腰椎から伸びる坐骨神経をダイレクトに刺激します**（その際、ピリッとした痛みが出るようなら体操を中止してください）。

入浴時のこの体操の注意点としては、「足先クイクイ体操」と同じく、**湯量はみぞおちあたりまで。湯温は38℃。右足で5回、左足で5回、グー、チョキ、パーを。**

ただし、腰に不快な痛みが出た場合は、すぐに中止してくださいね。

CamScannerでスキャン

［血流アップ入浴法 7］

残り湯をペットボトルに入れて「仙骨」に！

残り湯を使った血流アップ法を紹介します。

５００mℓの空のペットボトルをお供に入浴し、その中に40℃以上のお湯（42℃くらいの熱めのお湯ならなおよい）を入れてください。

これにタオルを巻き、湯上がりに温枕として活用します。

温めるのは、**「仙骨」**です。

仙骨はちょうどおしりの真ん中あたり、尾てい骨の上にあります。ポコッとした尾てい骨のでっぱりの少し上に、平らな逆三角形になっている部分がありますよね。

いまひとつピンとこない場合は、おしりの割れ目の頂点に中指がくるよう手を回し、そのまま手のひら全体を腰に当ててみましょう。

ちょうど手のひら部分が、仙骨のある位置に重なるはずです。

仙骨は骨盤の中心に位置していて、背骨と頭を支える土台となり、内臓を支える大

CamScannerでスキャン

切な骨です。また、それだけでなく血流の要所としても機能。下半身から心臓に戻る血液循環の重要なポイントです。

この仙骨が冷えてしまうと、血流も低下。血流のリズムも崩れ、頭痛、動悸、慢性疲労、体の痛み、足のしびれ、立ちくらみ、不眠、食欲不振、便秘、冷え性など、おもに自律神経系のさまざまな症状を引き起こします。

逆に言えば、**こうした症状の改善のためには「仙骨を温めること」が有効です。**

そこで、入浴時に半身浴でしっかりと体を温めたあと、寝る前や夜のテレビタイムなどの間に、**お湯を入れたペットボトルを仙骨の上にあてがい、**温枕として活用。イスの背などに挟んで使ってもいいでしょう。

時間はペットボトルの中のお湯が冷めるまででけっこうです。次第に血流がアップし、下半身全体がポカポカとぬくもってくるのを感じられるはず。この仙骨へのペットボトル温枕は自律神経系の症状だけでなく、生理痛や生理不順、むくみなどの改善にも効果がありますよ。

CamScannerでスキャン

［血流アップ入浴法 8］
サウナは1分！

温泉やスポーツクラブ、健康ランドなどでサウナに入るのを楽しみにしている人も多いでしょう。

ジーッと耐えて、じんわり汗を出し、サーッと水を浴び、再びサウナへ。そんなことを何回かくり返したあとの冷えた生ビールが最高です！　と、その気持ち、わかります。でも、血流の面から言わせていただくと、**サウナからの生ビールは最悪です！**

特に、**中高年にとって、長時間サウナに入るのはリスクでしかありません。**

サウナでは大量の汗をかきます。室温が高いため、自分の体温の上昇について自覚しにくい環境です。そんな状態で発汗による脱水が起きると、これは循環血液量の低下を招きます。

すると、減った分を補おうとして心臓と腎臓の負担が増し、血圧も上昇。これだけで高血圧の人はかなり危ない状態です。また、高齢者や糖尿病の人は皮膚の温感セン

CamScannerでスキャン

サーが弱くなっているので、サウナによって自分の体がどの程度へたっているのかを感じにくくなっています。

しかも、限界まで耐えたあとに水を浴びて、再び、サウナに戻る。これはもう血管に対する挑戦としか言えません。サウナの熱と冷水によって血管は過剰拡張と過剰収縮を繰り返すことになります。まだ若く、血管に柔軟性のあるうちはトレーニング効果も期待できますが、中高年以降の世代にとっては完全に逆効果。狭心症の発作も起こしかねません。

さらに、湯上がりの楽しみとしてキンキンに冷えた生ビールをグイッと飲み干す。渇いたのどには最高のご褒美かもしれませんが、汗をかいて電解質を失い、疲労した体にとってはムチを打つようなもの。

ビールの利尿作用は水分補給を上回ってしまい、いくら飲んだところでますますのどが渇き、細胞内脱水を助長していきます。これでは細胞が欲している電解質の補給も進まず、疲れは増すばかり。

サウナに入ったあとや長時間の入浴のあとなどは、脱水に対してはスポーツドリン

CamScannerでスキャン

クを水で割ったハーフ&ハーフがおすすめです。

スポーツドリンク500mlに対して、水も500ml。こうすると糖質のとりすぎにならず、適度な電解質補給となります。もし、スポーツドリンクがなければ、クエン酸が豊富な梅干しと水という組み合わせもいいでしょう。

健康的なサウナの活用法とは？

では、サウナには健康効果がないかというと、そうではありません。

発祥の地、北欧でサウナが発達したのには、厳しい寒さに理由があります。日常的に低体温症になる可能性を抱えているため、**強制的に体温を上げるサウナが必要になった**のです。

また、人間がよく眠るためには一度、深部体温を上げる必要があり、これが低下してくるときに深い睡眠が訪れます。この仕組みを考えると、北欧の文化の中でサウナは眠りのためのスチップになってきたのでしょう。

サウナでポンッと体温を上げて、ベッドに入り、ジワジワと下がっていく間に安眠

CamScannerでスキャン

する。生活環境の異なる日本ならば、ぬるめのお湯でジワリと深部体温を上げていき、湯上がりに体温が下がりはじめたところで布団に入るほうが安眠につながります。

日本人にとっては短時間でのリフレッシュ効果狙いこそ、最適なサウナの使い方となります。

サウナ内での滞在時間は「1分」で十分です。

サウナの熱気は1分でも十分に血管を開いてくれます。日々ストレスを感じている人は、交感神経優位でいつも手先や足先の血管が閉まっている状態。筋肉も緊張し、血流も落ち、発汗量も少ない。こうした問題を〝1分間サウナ〟で、一気に変えることができます。

あえて熱いところに入り、発汗を促すことで、体温も上昇。手足、足先の血管が開き、血流も改善し、リラックス効果を得ることができます。

つまり、短時間のサウナには、心肺系の負担を最小限に抑えながら、熱い刺激でストレスを解消する効果があるんです。

ただし、この場合もサウナ上がりのビールはガマンしてくださいね。ガマン、ガマン。

CamScannerでスキャン

第4章

家事で健康！「血流アップ習慣」

CamScannerでスキャン

「年間５４０時間」の過酷な姿勢とは？

１日平均90分として、１か月の間に45時間、１年間で５４０時間。ちなみに、５４０時間を日数に直すと、22日と半日です。

これは、家庭の主婦、または主夫の方々が１年間で**「キッチンに立つ時間」**です。料理に皿洗い。これだけの時間、ほぼ同じ姿勢を取り続けているわけです。

私のクリニックでも「シンクの高さが体に合っていなくて、腰が痛い」「冬場は足元が寒くて、指先が冷えて冷えて、仕方ない」といった声が途絶えません。どちらの症状も血流のさらなる低下を招きます。

たんに「しんどい」「つらい」とガマンしている場合ではありません。

１か月に30時間、１年間で３６０時間。年間15日間、両腕８kgの重さを肩と首で支えながら操作している時間もあります。

なんだかおわかりですか？

「スマホの使用時間」です。

CamScannerでスキャン

今回は1日60分で計算しましたが、実際の使用時間はもっと長いというデータもあります。片手にスマホを持ち、逆の手で操作するあの姿勢は肩こり、首こりの原因となり、血流をとっても悪くしていきます。

こうした暮らしの中の生活習慣が、血流を滞らせる原因となるケースは多々あります。これらが積もり積もって、血流を悪化させ、病気を引き起こす可能性が十分にあるんです。

首や腕を上げたり、下げたりをくり返す、洗濯物干し。
不自然な姿勢での腕の動作が大きな負担になる、掃除機がけ。
腰回りの筋肉をこりかたまらせる、キッチン仕事。……

この第4章では、無意識のうちに血流にとってよくない動きをしてしまっている生活習慣にスポットを当て、その改善方法をお伝えします。同じ作業をするなら、「血流アップ習慣」で健康寿命を延ばしたいもの。ぜひ、日々の暮らしの中に取り入れてみてください。

CamScannerでスキャン

［血流アップ習慣1］

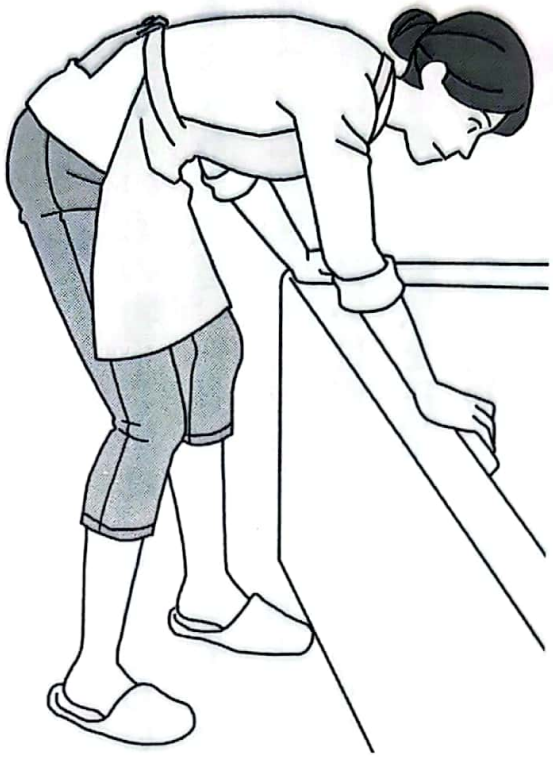
「お風呂」は〝王子様座り〟で洗う

一般的にお風呂掃除に使われるのは、大きめのスポンジです。浴槽の縁につかまりながら腰を折り曲げ、頭を下にして、ゴシゴシ洗っていきます。途中で疲れて、姿勢を戻して、腰をトントン、フーッと一息。血流も悪くなるし、ひざへの負担も大きい姿勢です。

そこで、お風呂掃除がラクになり、血流もよくなる姿勢を考えました。

それが、**「王子様座り」**です。王子様が姫に求婚するとき、**片ひざを立てて座り、背筋を伸ばし、下から手を差し伸べますよね。**このイメージで浴槽に向き合いましょう。前かがみになるのではなく、片ひざを立てて、重心を下げます。すると、安定した姿勢で洗うことができ、腰もまっすぐ伸びるので負担が軽くなり、こりを遠ざけ、血流も上がるというわけです。

CamScannerでスキャン



腰を折り曲げ、頭を落として、ゴシゴシこする。

片ひざを立てて、頭を上げて、背筋を丸めずに行う。

CamScannerでスキャン

［血流アップ習慣2］

「洗濯物」は肩より低い位置で干す

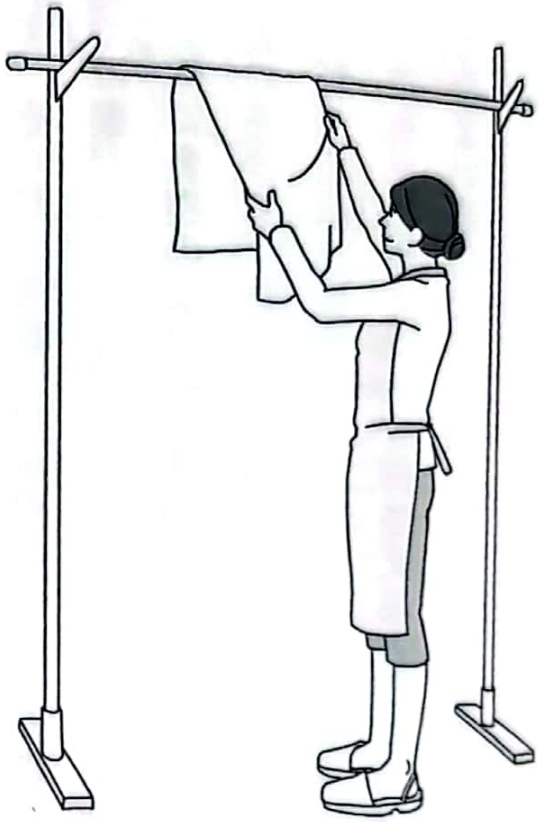
あなたの家の物干し竿は、どのくらいの高さですか？　もしも、**頭より高い位置にあるなら要注意。**一旦、腰をかがめてカゴから洗濯物を取り、高い位置の物干し竿に干す。この動作のくり返しは、首と肩、腰に大きな負担をかけます。

特に頭より高い位置へは首を反らせて、腕を上げる動きとなり、この動作が頸部から手に伸びる動脈を圧迫。血流を低下させる可能性があります。

これが毎日の洗濯物干しのたびにくり返されていると、次第に腕や肩、肩甲骨周囲の痛みやしびれなどの症状となって出てくることも。これは**「胸郭出口症候群」**という病名のついた立派な病気です。

こうした血流低下による健康被害を避けるため、**洗濯物は肩より低い位置で干すこと。**それが難しい場合は、事前に洗濯物干しやハンガーにかけ、それから物干し竿につるしましょう。

CamScannerでスキャン



頭より高い位置に
干している。

肩より低い位置に干す。難しい場合は、事前に洗濯物干しやハンガーにかけてから、つるす。

CamScannerでスキャン

［血流アップ習慣3］

「掃除機」はセンターに持って、両手でかける

掃除機がけをしていると、腰が張ってきませんか？

多くの人は体を半身にして、利き腕で掃除機のアームを持ち、前後に動かしています。その際、視線は掃除機のヘッドが進む先に向かうので、姿勢は前かがみに。これでは腰だけでなく、首にも大きな負担がかかります。

体に負担のない掃除機のかけ方は、アームを持つ手をおヘソのあたりに持ってくるところから。体のセンターに掃除機のヘッドを合わせ、両手で前後に動かします。その際、視線は正面に。床は視野の隅に入るくらいで十分です。

これらのポイントを押さえると腰はスッと伸び、まるでウォーキングをしているようなよい姿勢で掃除機がけができますよ。

CamScannerでスキャン

×

半身で、前かがみになって下を向き、片手で持って力を入れる。

○

体の正面で、背筋を伸ばして視野を広く保ち、両手で軽くかける。

CamScannerでスキャン

［血流アップ習慣4］

「キッチン仕事」は踏み台に片足を乗せて

キッチンでの作業、私は嫌いです。なぜか？　洗い物も、包丁での調理も、基本的に前かがみ。腰は突っ張ったままになり、首もうつむいたままに。その姿勢で、重さ5kgもある頭を支え続けますから、当然、首、肩がこります。血流は滞りますが、途中で料理や洗い物を投げ出すわけにもいきません。

では、こういうときにどうすればいいのか。**踏み台をつくりましょう。**手近にある電話帳や漫画雑誌でかまいません。2、3冊重ねて、滑り止めにタオルで巻き、キッチンの足元に設置します。

片足を踏み台の上に乗せて作業をすると、腰の負担がかなり軽くなります。そして、少しでも疲れを感じたら、乗せている足を替えましょう。プロの料理人も使っているワザなんです。

CamScannerでスキャン

前かがみで、
腰を張り、
首を下げる。

厚めの雑誌を重ね、タオルで巻いて片足を乗せる。ときおり、足を入れ替える。

ポイント

片足を踏み台の上に乗せるだけで、体重移動がラクになり、負担が軽くなる

CamScannerでスキャン

［血流アップ習慣5］

美しく、体に負担をかけない「スマホ」姿勢

スマホを使うとき、腕が重く感じることがありませんか？　事実、腕の重さは体重の16分の1。**片腕約4kg、両腕で約8kgもあります。**腕を固定してスマホを持っている姿勢は、肩にずしりと8kgの負担がかかっているわけです。

この重さをどこかに分散したいと思い、不自然な形に腕を動かすと、今度は目線がグッと下がり、それに合わせて体全体が前傾。非常にだらしない座り姿に……。特に女性がこの姿勢になってしまうと、とてもスマートとは言えませんよね。

そこで、美しくスマートで、体に負担をかけないスマホの持ち方をご紹介します。まず、**スマホを目線から一画面分下の高さに持ってきます。次に、左右のひじで肋骨を挟む（脇をしめる）感覚で、腕を固定。**すると、重さを感じず、腰のスッと伸びた座り姿でスマホを操作することができます。

CamScannerでスキャン

×

だらしなく座って、目線をグッと下げる。

○

やや目線を下げる程度の高さにスマホがくるようにして、脇をしめる。

❗ポイント

脇を軽くしめながら、左右のひじで肋骨を挟み込むようにすると、腕への負担が軽くなる

CamScannerでスキャン

［血流アップ習慣6］

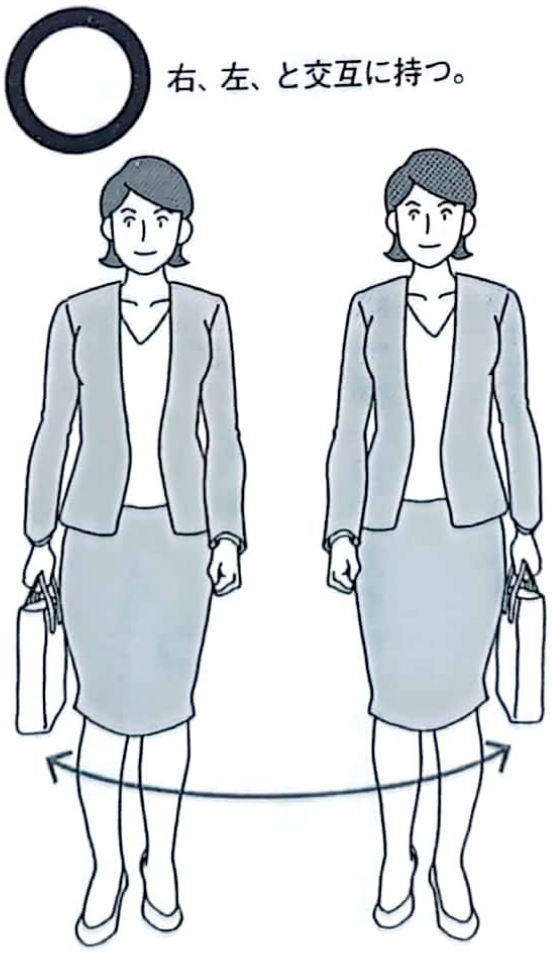
「カバン」は右、左と交互に持つ

ビジネスでも、プライベートでも重宝されることの多い、手持ちカバン。パソコンや本などを入れている人もいて、かなり重たくなっています。

人には利き腕があるので、右で持つ人はいつも右で、左で持つ人はいつも左で、カバンを持っています。すると、右で持ち続ける人の体は右へ傾き、これを支えようと左が突っ張り、体の中心軸がずれ、血流が落ちていきます。

身に覚えのある人は、ぜひ、**カバンを体の中心に近づけ、体幹部に添わせるように持ってください。**また、**「右、左と交互に持つ」**といったルールを決めて、負担を分散すると効果的ですよ。

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

［血流アップ習慣7］

「太ももを上げて」歩こう

名曲『上を向いて歩こう』ではありませんが、**背筋をスッと伸ばし、視線を前に上げてすたすた歩くと血流がよくなります。ポイントは一歩一歩、太ももを意識的に上げて歩くこと。**

太ももを動かす**腸腰筋**（ちょうようきん）は、腰の骨や骨盤から大腿骨に伸びる大きな筋肉です。そして、内臓から足先に向かう太い大切な動脈や静脈は、腸腰筋にそって骨盤の中を走っています。つまり、太ももを上げて腸腰筋を刺激することは、お腹から足全体の血流改善につながるんです。

また、**腸腰筋が発達すると、つまずきにくくなり、転倒防止にもなります。**〝太も上げ歩き〟で血流を改善し、若さを取り戻しましょう。

CamScannerでスキャン

○ 背筋を伸ばし、太ももを上げることを意識して歩く。

✕ 背中を丸めて、太ももを上げず、すり足のように歩く。

ポイント
太ももを上げて歩くと、
下半身全体の血流が改善

CamScannerでスキャン